

國立宜蘭大學 113 學年第 2 次衛生委員會議紀錄

會議時間：114 年 4 月 18 日（星期五）下午 1 點 30

會議地點：行政大樓五樓 502 會議室

主持人：主任委員陳凱俐副校長（余思賢學務長代理） 紀錄：吳精敏護理師

出席（列）席者：詳如簽到表。

壹、主席報告：（略）。

貳、報告上次會議決議案執行情形：無。

參、業務報告事項（第 3 頁至第 8 頁）

肆、提案討論：

提案一：（提案單位：衛生保健組）

案由：「114 學年度學校衛生工作計畫」（草案），提請審議。

說明：

一、依據「學校衛生法」辦理。

二、本項計畫相關單位包含學生事務處衛生保健組、生活輔導與軍訓組、總務處事務組、營繕組、環安衛中心、教務處、通識教育中心、休閒產業與健康促進學系、運動教育中心、秘書室等單位。

三、檢附「114 學年度學校衛生工作計畫」（草案），附件 1，第 9 頁至第 13 頁。

擬辦：經衛生委員會議通過後施行。

決議：照案通過。

提案二：（提案單位：衛生保健組）

案由：「114-115 學年度健康促進學校計畫」（草案），提請審議。

說明：

一、依據「教育部補助大專校院推動健康促進學校實施計畫」申請辦法，學校健康促進計畫需經衛生委員會議決議通過。

二、114-115 學年度健康促進學校計畫包含健康體位、健康體適能、健康飲食、性教育（含愛滋病防治）、菸害教育、急救安全教育等方向，透過各項健康

促進活動的推動與介入，促進全校師生健康。

三、檢附「114-115 學年度健康促進學校計畫」(草案)，附件 2，第 14 頁至第 40 頁。

擬辦：經衛生委員會議通過後，依教育部相關規定提出申請。

決議：照案通過。

伍、臨時動議：無。

陸、散 會：14 點 30 分。

衛生保健組

一、傳染病防治：

- (一) 百日咳防治：近期國內出現百日咳家庭群聚案件，百日咳初期症狀與感冒類似，民眾可能因忽略症狀延遲就醫，傳染給家中嬰幼兒或其他接觸者，引發群聚感染。提醒大家務必注意咳嗽禮節及呼吸道衛生，若有疑似症狀(陣發性嚴重咳嗽、呼吸有哮喘聲、咳嗽後臉潮紅或發紫及咳嗽後嘔吐等)應及時就醫與診斷，維護自身及家人健康。
- (二) 麻疹防治：近期國內出現麻疹病例，提醒大家注意自己健康狀況。麻疹為高傳染性疾病，出疹前後 4 天均具傳染力，如有發燒、鼻炎、結膜炎、紅疹等症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師相關旅遊及接觸史。出國期間應留意手部衛生，進出公共場所或人多擁擠的地方建議佩戴口罩，並注意呼吸道衛生及咳嗽禮節等個人衛生行為，回國後如出現疑似症狀，請戴口罩儘速就醫並告知醫師相關旅遊史。
- (三) 為防止校園傳染病感染及群聚，維護師生健康，相關健康管理注意事項請大家持續注意防範：
 - 1.若有呼吸道症狀者，建議佩戴口罩。
 - 2.請做好個人自主健康管理，若體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)，或有喉嚨痛、全身肌肉酸痛等類流感症狀時請戴口罩速就醫，**落實生病不上班、不上課及各項感染管制措施，務必做好手部衛生與咳嗽禮節、生病在家休息等措施**，並配合醫師指示服藥，以降低併發重症的風險。
 - 3.請避免出入人多擁擠及高感染傳播風險場域，密閉空間建議佩戴口罩，保護自己保護他人。
 - 4.均衡飲食、適度運動、保持室內通風及環境衛生。
 - 5.病毒並未消失，感染及傳播風險仍在，建議接種疫苗，保持手部清潔、養成良好的衛生習慣，增加保護力。

二、113 年度大專校院學校衛生輔導書面審查結果，經 114 年 3 月 10 日教育部函文本校，評列為「**通過**」(全國僅 21 所學校通過)，本校將持續依「學校衛生法」暨相關子法推動各項學校衛生工作。感謝各位委員對於學校衛生工作的協助、支持與貢獻。

三、**健康中心服務統計**：113 學年度(113.8.1-114.3.31)健康中心服務總人數共計 13,807 人次，其中內科 151 人次，外科 1,599 人次，教職員 641 人次，衛生教育 2,391 人次，健康檢查 8,939 人次，觀察休息 64 人次，緊急送醫 22 人次。

四、本校 114、115 學年度學生團體保險已於 114 年 3 月 27 日第二次開標後順利決標，由三商美邦人壽得標，總金額為新臺幣 10,752,000 元，每位學生每學期保費為 430 元（已扣除學校補助 50 元）。保障內容與前期相同，涵蓋身故、失能及住院給付，並新增以下強化項目：

- （一）重大燒燙傷：無需按比例計算，直接給付新臺幣 25 萬元。
- （二）集體食物中毒：不限是否發生於校園內，皆可理賠。
- （三）免繳保費學生：由保險公司吸收差額，學生無須負擔；詳細給付項目與金額表如下：

保險內容	給付項目		給付金額（新台幣）
身故給付	一般身故保險金		保險金額 100 萬
	特定意外身故保險金		保險金額 100 萬
失能給付	第一級失能保險金		保險金額 100 萬
	第一級失能生活補助津貼	第一年 保險金額之20%	20 萬
		第二年 保險金額之20%	20 萬
		第三年 保險金額之30%	30 萬
		第四年 保險金額之30%	30 萬
	第二級失能保險金		保險金額之90% 90 萬
	第二級失能生活補助津貼	第一年 保險金額之15%	15 萬
		第二年 保險金額之15%	15 萬
		第三年 保險金額之25%	25 萬
		第四年 保險金額之25%	25 萬
	第三級失能保險金		保險金額之80% 80 萬
	第三級失能生活補助津貼	第一年 保險金額之15%	15 萬
		第二年 保險金額之15%	15 萬
		第三年 保險金額之25%	25 萬
		第四年 保險金額之25%	25 萬
	第四級失能保險金		保險金額之70% 70 萬
	第五級失能保險金		保險金額之60% 60 萬
	第六級失能保險金		保險金額之50% 50 萬
	第七級失能保險金		保險金額之40% 40 萬
	第八級失能保險金		保險金額之30% 30 萬
	第九級失能保險金		保險金額之20% 20 萬
	第十級失能保險金		保險金額之10% 10 萬
	第十一級失能保險金		保險金額之5% 5 萬
重大燒燙傷給付	重大燒燙傷保險金		25 萬
住院醫療保險金 （定額給付型或實支實付型擇一申請給付）	定額給付	一般病房日額	500 元/最高給付（定額給付）
		加護病房日額	1,000 元/最高給付（定額給付）
		燒燙傷病房日額	1,500 元/最高給付（定額給付）
	住院手術保險金 同一事故分項目		最高 50,000 元（實支實付）

保險內容	給付項目	給付金額（新台幣）
意外醫療	意外傷害門診保險金	最高 5,000 元（實支實付）
	集體食物中毒慰問金	每人 1,000 元（定額給付）
參加對象	具有本校學籍之學生及有學籍且繳費之休學學生	
其他-免繳保費條款	A 免繳學雜費學生(係指低收入戶持有戶籍所在地鄉、鎮、市、區公所證明者，含重度、極重度殘障學生及重度、極重度殘障人士之子女，惟不含公費生)。 B 原住民身分學生。 C 被保險人每學期應繳納之保險費，依公開招標決標價為準，教育部補助每位學生保費為新台幣伍拾元；另全額補助之對象為免繳學雜費學生（不含公費生）、原住民身分學生，補助金額為每學年每人最高新台幣參佰壹拾參元（第一學期壹佰伍拾陸元、第二學期壹佰伍拾柒元），差額保費由保險公司自行吸收。	
保險費	A 本契約之保險費，於每學期註冊後九十日內彙總交付款項至保險公司；保險公司須先提出保費收據交由要保人存執，再行請款作業。 B 要保人應於每學期註冊後九十日交付保險費，未交付者，自催告到達之翌日起三十日內為寬限期，寬限期內保險公司仍應負保險責任，並依約給付理賠金，逾寬限期後未交付者，保險公司仍負保險責任但得暫停給付，惟要保人交付保險費後，保險公司即應依約辦理給付。 C 本保險費若保險公司之得標金額為奇數時，則第一學年度保險費金額為偶數，第二學年度保險費金額為奇數（第一學期為偶數，第二學期為奇數）。	
備註	A 醫療收據費用正本或副本(含掛號費)皆可申請。 B 其醫療給付應扣除全民健康保險已給付之部分。	

五、學生團險理賠統計：113 學年度(113.8.1-114.3.31) 學生團體保險理賠人數共計 137 人（其中包含 1 人死亡、2 人失能），理賠金額共計 3,734,191 元。

項目 時間	理賠總金額		疾病理賠		意外理賠		交通理賠	
	件數	金額	件數	金額	件數	金額	件數	金額
113 年 8 月	14	373,565	8	211,318	2	100,000	4	62,247
113 年 9 月	36	1,843,034	17	295,766	9	254,842	10	1,292,426
113 年 10 月	15	476,514	3	39,184	6	231,615	6	205,715
113 年 11 月	16	236,326	5	77,601	3	47,967	8	110,758
113 年 12 月	10	91,107	3	81,986	2	3,737	5	5,384
114 年 1 月	10	117,778	2	4,730	3	56,770	5	56,278
114 年 2 月	12	218,852	3	104,762	5	105,870	4	8,220

114 年 3 月	24	377,015	9	142,882	9	146,803	6	87,330
總額	137	3,734,191	50	958,229	39	947,604	48	1,828,358

六、健康促進活動執行情形如下：

健康議題	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象 /人數
傳染病 防治	認識常見傳染病	114 年 2 月 19 日 13：10-14：00	體育館視聽 教室	全校衛生股長 /61 人
菸害與愛 滋防治 (7 場)	拒絕菸害 遠離愛滋 宣導活動	114 年 2 月 19 日 14：00-15：00	體育館視聽 教室	全校衛生股長 /61 人
	別讓菸霧掩藏 生命的光芒	114 年 5 月-7 月	多媒體	全校 教職員工生
	一起飛翔 (性教育與愛滋病 防治教育)	114 年 5 月-7 月	衛生局官網 競賽	全縣學生
	活力 99， 健康久久園遊會	114 年 5 月 5-7 日	北大路	全校 教職員工生
	愛滋防治宣導 與遊行	114 年 5 月 7 日 10：00-13：00	北大路	全校 教職員工生
	戒菸諮詢	每月二次週三上午 10：00-12：00	衛保組辦公 室	全校 教職員工生
	愛滋病防治 醫師諮詢	每月二次週三上午 10：00-12：00	衛保組辦公 室	全校 教職員工生
健康體能 (7 場)	健康體位- 瑜珈提斯運動	114 年 2 月 26 日- 114 年 6 月 11 日 每週三中午 12:00-13:00	體育館 舞蹈教室二	全校 教職員工生
	健康體位- 有氧運動	114 年 2 月 25 日- 114 年 6 月 12 日 每週二、四中午 12：00-13：00	體育館 舞蹈教室二	全校 教職員工生
	核心肌群訓練	114 年 3 月 19 日 14：00-15：00	舞蹈教室一	全校 教職員工生
	徒手肌力訓練 心肺功能訓練	114 年 3 月 19 日 14：00-15：00	舞蹈教室一	全校 教職員工生

健康議題	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象 /人數
	懸吊式訓練 (一)、(二)、(三)	114 年 5 月 14 日、 114 年 5 月 21 日、 114 年 5 月 28 日 13:00-15:00	舞蹈教室二	體控班的學生
健康飲食 (5 場)	科學減脂 x 聰明飲食:掌握健康體重的關鍵	114 年 3 月 12 日 13:00-15:00	體育館一樓 視聽教室一	全校 教職員工生/83 位
	營養攝取與 減脂飲食	114 年 3 月 26 日 12:00-15:00	食品工廠二 樓教室	體控班的學生 /83 位
	代謝症候群飲食 防治與增肌 低卡飲食實作	114 年 4 月 9 日 12:00-15:00	食品工廠二 樓教室	體控班的學生 /83 位
	減重與健康 飲食諮詢	每月二次週三上午 10:00-12:00	衛保組辦公 室	全校 教職員工生
健康生活 型態 (5 場)	聰明運動!燃脂與增 肌的黃金平衡&核 心肌群訓練	114 年 3 月 19 日 13:00-14:00	體育館一樓 視聽教室一	全校教職員工生 /83 位
	實戰挑戰與 健康生活習慣	114 年 4 月 23 日 13:00-15:00	體育館一樓 視聽教室一	全校 教職員工生
	個人化調整與突破	114 年 4 月 30 日 13:00-14:00	體育館一樓 視聽教室一	全校 教職員工生
	挑戰你的極限!增 肌燃脂決戰 84 天	114 年 3 月 5 日- 114 年 6 月 4 日 每週三中午 12:00-15:00	體育館視聽 教室/ 舞蹈教室一/ 重訓室	全校 教職員工生/83 位
	健康生活型態醫師 諮詢	每月二次週三上午 10:00-12:00	衛保組辦公 室	全校 教職員工生
急救培訓 及教育 (6 場)	中山國小 「急救小學營」	114 年 1 月 15 日 8:00-12:00	宜蘭市 中山國小	中山國小五年 級、教職員/110 人
	員山國小 「急救小學營」	114 年 1 月 16 日 7:00-17:00	員山鄉 員山國小	員山國小 五、六年級、教 職員/94 人
	蓬萊國小 「急救小學營」	114 年 1 月 17 日 06:00 至 14:00	蘇澳鎮 蓬萊國小	蓬萊國小 教職員工及五、 六年級學生/36 人

健康議題	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象 /人數
急救培訓 及教育	蓬萊國小 「包紮小學營」	114 年 6 月 26 日 06：00 至 14：00	蘇澳鎮 蓬萊國小	蓬萊國小 教職員及五、六 年級學生
	愛傳承～生命拯救者	114 年 6 月 24-25 日 08：00-17：00	宜蘭三星監 獄	受刑人及監所管 理員
	BLS 教育訓練	114 年 6 月 22 日 08：00-17：00	綜合 102-103 教室	全校學生
其他議題 (4 場)	身高、體重、BMI、 體脂肪檢測	114 年 2 月 24 日-114 年 3 月 28 日	健康中心	大二學生
	健康每一天- 從愛牙開始	114 年 4 月 9 日 13：10-15：00	體育館視聽 教室	全校 教職員工生
	捐啦！哪次不捐	114 年 5 月 14 08：00-18：00	教穢 110	全校 教職員工生
	預立醫療與器官捐贈	114 年 5 月 5-7 日	北大路	全校 教職員工生

114 學年度學校衛生工作計畫（草案）

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
一、行政組織運作	1.學校衛生委員聘任作業。 2.膳食管理委員聘任作業。 3.召開學校衛生委員會議。 4.召開膳食管理委員會議。	8-9 月 8-9 月 每學期一次 每學期一次	衛保組		1、3、4 衛保業務費 2.校內預算、合作社經費
二、學校衛生工作計畫	1.訂定學校衛生工作計畫。 2.撰寫校園健康促進計畫：健康評估分析與健康策略。 3.校園健康促進成果與分析。	3-9 月 5-9 月 7-12 月	衛保組	1-3 環安衛中心、食品系、運動教育中心、學生諮商組	
三、學生健康檢查	1.新生：大學部新生健康檢查、轉學新生健檢、碩博士生健康檢查。 2.新生入學輔導、幹部訓練宣導。 3.舊生：大二、大三體脂肪、身高、體重、BMI 測量。	9 月 9 月、2 月 3 月	衛保組	1.合約醫院、各系所 2.生輔與軍訓組 2、3.各系所	1.學生自付、衛保組業務費 2.新生入學輔導專款 3.衛保組業務費
四、健檢結果異常複檢與追蹤	1.傳染病與重大異常學生複檢與追蹤輔導。 2.健檢異常複檢與追蹤。 3.寄發報告：學生、家長。 4.轉介相關單位：資源教室、運動教育中心、導師、系所主任、生活輔導與軍訓組、進修推廣組。 5.針對未回診學生於寒、暑假另寄發追蹤複檢通知。	9-10 月 經常辦理 10-12 月 10-11 月 1 月、7 月	衛保組	1、2、3 合約醫院、4.資源教室、運動教育中心、導師、系所主任、生輔與軍訓組、進修推廣組 5.文書組	衛保組業務費 校內預算
五、健康諮詢與	1.新生健檢結果衛教及宣導。	10-12 月	衛保組	合約醫院	校內預算

114 學年度學校衛生工作計畫（草案）

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
輔導	2.校園新聞及社群網路健康宣導。 3.個別健康輔導。	經常辦理 經常辦理			
六、傳染病防治	1.配合衛生單位進行傳染病防治之疫調、篩檢、健康監測、追蹤輔導、管理與衛生宣導 2.呼吸道傳染病防治宣導活動 3.其他傳染病健康監測、追蹤輔導、管理與衛生宣導 4.愛滋病防治宣導 5.安全性行為宣導 6.防疫措施與作為	幹部訓練及視疫情辦理 9-6 月、視疫情辦理 經常辦理 2、9、12 月 3、9、12 月 視疫情辦理	衛保組、環安衛中心 秘書室	^{1、2、3} 疾管署、衛生局、衛生所、生輔與軍訓組、環安衛中心 ⁵ 學生諮商組 ⁶ 全校各單位	^{1、2、3} 衛保組業務費、防疫經費 ^{4、5} 健促專款 ⁶ 防疫經費
七、緊急傷病處理與轉介	1.一般傷病服務。 2.緊急傷病處理。 3.緊急傷病轉介。 4.傷病衛教諮詢。 5.傷病資料統計。	每日辦理 每日辦理 每日辦理 每日辦理 每日辦理	衛保組	生輔與軍訓組導師	衛保組業務費
八、門診診療服務	1.一般內科診療服務。 2.骨外科診療服務。 3.家醫科診療服務。 4.健康諮詢服務	每日辦理	衛保組	人事室	人事室專技人員酬金
九、保健儀器	1.儀器保養與維護。 2.保健儀器設備報廢與新增採購。 3.保健儀器設備盤點。	每週辦理 3-6 月 8 月、2 月	衛保組	總務處採購組經營保管組	學校修繕與維修費、學務處設備費
十、醫療衛材採購及管理	1.醫療衛材採購。 -定期採購 -零星採購 2.常備藥品及耗材清點。 3.廢棄物清理。	8 月、2 月 視需要辦理 8 月、2 月 每日辦理	衛保組	合約醫院	衛保組業務費

114 學年度學校衛生工作計畫（草案）

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
	4.急救箱借用與管理。 5.拐杖、輪椅借用與管理。	每日辦理 每日辦理			
十一、學生團體保險業務	1.學生團體保險招標業務。 2.學生團體保險理賠申請。 3.宣導：新生入學輔導宣導、幹部訓練宣導、校園網頁、新生須知宣導。 4.休學生加保業務。	每二年辦理 每日辦理 經常性辦理 每日辦理	衛保組	¹ 採購組 ³ 生輔與軍訓組 ⁴ 出納組	衛保組業務費 ⁴ 保費學生自付
十二、外籍生全民健康保險業務	1.新入境外籍生加保業務。 2.外籍生轉入加保業務。 3.休學生健保轉出業務。 4.畢業生退保業務。 5.健保費繳費。	1-12 月 經常性辦理 經常性辦理 經常性辦理 經常性辦理	衛保組 國際事務處	教務處註冊課務組	保費學生自付
十三、學生健康促進活動	1.健康體位有氧運動。 2.健康體位瑜珈及皮拉提斯。 3.挑戰你的極限！增肌燃脂決戰 84 天。 4.健康蔬果餐盒活動。 5.活力 99，健康久久園遊會。 6.別讓菸霧掩藏 生命的光芒。 7.一起飛翔（性教育與愛滋病防治教育）。 8.初級救護技術員（初訓與複訓）。 9.急救歡樂小學營。 10.愛傳承～生命拯救者。	3-6 月、9-1 月 每週二、四 每週三 每年 2-6 月 每學期辦理 5 月 4-10 月 4-10 月 4 月、7 月 寒、暑假 6 月 寒、暑假 寒、暑假	衛保組	^{1、2} 運動教育中心 ⁴ 合作社 ⁵ 轄區醫療院所 ⁷ 學生諮商中心 ⁸⁻¹⁰ 課外活動組、學生會、急救防護社學生社團	¹⁻¹⁰ 健促專款 ¹⁻² 衛保組業務費、學生自付 ⁶⁻⁸ 衛保組業務費 ⁷ 學生諮商組經費 ⁸⁻¹⁰ 課外組經費
十四、教職員工健康促進	1.教職員工健康檢查。 2.特別危害健康檢查。 3.教職員工特別危害調查。	依勞動部作業時程辦理 每年一次			環安中心業務費

114 學年度學校衛生工作計畫（草案）

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
進活動	4.教職員工母性健康保護。 5.教職員工因性危害防治。 6.教職員工 CPR+AED 訓練。 7.教職員工流感疫苗接種。 8.健康職場宣導活動。 9.臨場健康服務。 10.教職員工心理健康服務。	2-5 月 不定期 不定期 10-11 月 11-12 月 不定期 兩個月 1 次 不定期	環安衛生中心		
十五、培訓與救護	1.衛生股長訓練。 2.志工服務：協助健康促進活動與緊急救護。 3.急救防護之培訓。 4.協助校內體育活動緊急傷病救護。	9 月、3 月 不定時 每週二社課 不定期	衛保組	急救防護社	¹⁻⁴ 健康促進專款、衛保組業務費、學生社團活動費
十六、飲用水衛生管理	1.飲水機清潔、保養。 2.飲水機濾心更換。 3.水質檢驗、飲用水檢驗。 4.水塔、蓄水池清洗。	每月一次 每二月一次 每季一次 每年一次	環安衛生中心	各管理單位	環安衛生中心經費
十七、餐飲衛生管理	1.召開膳食衛生管理會。 2.餐飲衛生環境檢查。 3.餐具檢測。 4.食物樣本留存作業。 5.即食食品檢驗。 6.營養師督導。 7.餐飲衛生研習。 8.餐飲從業人員健康檢查。 9.配合主管機關辦理稽查與宣導活動。 10.食材登錄。 11.食物來源紀錄、食材驗	每學期一次 每週一次 每週一次 每餐留存 每月一次 每月一次 不定時 到職時 視需要辦理 每日 不定時	¹⁻¹² 衛保組	²⁻¹² 經營保管組、合作社、各合約廠商	¹⁻¹² 校內預算、合作社經費

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
	收及逾期食品的處理。 12.合約廠商招募及簽約。	視合約期限	12.經營 保管組		
十八、環境衛生	1.宿舍環境消毒作業。 2.登革熱防治積水容器理 及病媒蚊控制。 3.校園環境清潔作業 4.廁所清潔與維護。 5.空調冰水主機清洗。 6.空調冷卻水塔清洗。 7.蓄水池清洗。 8.垃圾清運及資源回收。 9.環境教育宣導。 10.校園垃圾分類宣導。 11.實驗室產出-事業廢棄 物清運與管理。 12.聽力保護。 13.教室燈光照度檢測。 14.室內空氣品質管理。	期初、期 末、需要時 每週一次或 大雨過後 每日辦理 每日辦理 每年一次 每年一次 每年一次 每日辦理 不定期 不定期 每二月一次 需要時辦理 依法令辦理 依法令辦理	1.生活輔 導與軍訓 組 2、3、4 事務 組 5-6 營繕 組 7-14 環安衛 中心	總務處 5-11 各大樓 使用或管 理單位 13 教務處（教 學活動）	環安衛中 心經費、 總務處經 費
十九、開設健康 相關課程	1.開設運動與健康體育相關 課程。 2.開設健康相關通識課程， 增進相關素養。	每學期一次 每學期一次	1.運動教 育中心 2.通識教 育中心	教務處	學校相關 經費

壹、前言

一、計畫背景與現況說明

隨著社會變遷與生活型態改變，校園健康議題日益多元且複雜。根據全國大專校院健康行為調查及本校健康檢查結果顯示，本校學生在健康體位、飲食與運動習慣、性教育（愛滋病防治）、菸害防制、急救安全等方面，仍存在諸多健康風險與行為缺口，亟需持續關注與改善。

為全面掌握本校學生之健康現況，於 113 年 11 月針對大二至大四學生辦理「健康生活型態」網路問卷調查，共回收有效問卷 1,987 份。調查內容涵蓋飲食行為、運動習慣、急救能力與健康知識等面向，並彙整分析結果如下：

- （一）飲食行為部分：74.3%學生「偶爾」或「很少」攝取水果；43.8%「偶爾」或「很少」攝取綠色蔬菜；69.5%未養成細嚼慢嚥習慣；58.6%對油炸高油食物的攝取控制不足。
- （二）運動習慣部分：僅 19.0% 的學生每週運動達 3 次以上，且每次運動時間達 30 分鐘。
- （三）急救能力與信心不足部分：雖多數學生曾接觸 CPR 與 AED 課程，但僅 41.6%對實施 CPR 有信心。
- （四）健康知識認知部分：34.7%誤以為共用馬桶會感染 HIV；26.9%誤認為蚊蟲叮咬會傳染，顯示性教育（愛滋病防治）仍須加強。
- （五）菸害防制部分：本校自 104 年起即全面推動無菸校園政策，但 113 年調查顯示，學生吸菸比率仍有 2.1%，推估約 118 位學生持續吸菸，顯示健康行為改變需要長期介入與系統支持，且約 17.8%誤認為電子煙無害，21.2%對二手菸危害持保留態度；逾 10%學生不清楚尼古丁對青少年腦部的傷害。
- （六）事故傷害部分：根據統計，自 113 年 3 月至 114 年 3 月保險理賠統計資料顯示，因交通事故或其他意外傷害導致需就醫或住院之案件共計 163 件，相關保險理賠金額累計達新臺幣 4,423,937 元，顯示本校學生在日常生活中仍存在較高的事故風險，亟需加強安全教育與預防宣導。

因此，為提升本校師生整體健康水準與生活品質，並建構安全無虞的校園環境，114 至 115 學年度健康促進學校計畫，將以「整合資源、擴大參與、落實行動」為核心理念，依據教育部政策方向，持續推動性教育（愛滋病防治

)、健康體位、菸害防制、急救安全、健康飲食與傳染病防治六大議題。期透過多元課程設計、實務訓練與社區連結，落實健康教育於校園日常，培養學生正確健康觀念與實踐力，共同打造身心健全、環境友善的宜蘭大學幸福校園。

貳、計畫依據

本計畫依據教育部 114 年 2 月 8 日臺教綜(五)字第 140011053A 號函辦理。

叁、背景與現況分析

一、本校健康檢查資料

根據 113 學年度新生健康檢查結果，在生化指標方面，以總膽固醇異常率最高，占 20.1%，其次為尿酸（10.3%）、肝功能（7.6%）及三酸甘油酯（7.5%）。相較於 112 及 111 學年度，異常項目之排序並無變化，總膽固醇異常率仍居首位，且持續上升。在 BMI 體位指標方面，正常範圍（ $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ）者占 51.8%，過重與肥胖者（ $\text{BMI} \geq 24$ ）占 29.9%，體重過輕者（ $\text{BMI} < 18.5$ ）占 18.3%，整體而言，BMI 異常者（包括過輕、過重及肥胖）合計達 48.2%，比例偏高。

此外，針對新生健康檢查同步收集「健康生活型態」問卷調查（共回收有效問卷 1,400 份），結果顯示學生在日常生活中普遍缺乏良好的健康習慣，具體數據如下：（一）每週運動達 3 次、每次 30 分鐘者僅占 19.0%；（二）每日攝取高纖食物者占 30.3%；（三）每日攝取至少 3 份蔬菜者占 20.7%；（4）每日攝取至少 2 份水果者僅占 20%。

綜合以上結果顯示，本校新生在健康生活型態方面仍有顯著改善空間，主要問題集中於：（一）膽固醇與尿酸指數偏高；（二）BMI 異常（過輕、過重、肥胖）；（三）運動不足與膳食不均衡。這些問題多與高熱量飲食與缺乏規律運動有關。此外，部分學生受媒體「瘦即是美」的觀念影響，出現不當減重行為，導致體重過輕，亦應特別關注與介入。

因此，114-115 學年度健康主題為「活力 99，健康久久」，積極推動健康飲食、健康體能及健康體位（含代謝症候群防治）與性教育（愛滋病防治）列為健康促進學校計畫中推動的核心議題。

表一：111~113 學年度新生健康檢查結果

n：樣本數。

學年度 項目		111(n=1,420)	112 (n=1,484)	113(n=1,397)
		百分比 (%)	百分比 (%)	百分比 (%)
生化 指標	肝功能異常	9.6	8.1	7.6
	總膽固醇異常	13.5	14.2	20.1
	三酸甘油酯異常	6.5	6.8	7.5
	尿酸異常	13.3	17.5	10.3
BMI 指標	過輕(BMI <18.5)	13.5	18.5	18.3
	正常($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)	54.4	51.9	51.8
	過重及肥胖 ($24 \leq \text{BMI} < 27$)	32.1	29.6	29.9

本校教職員工 111 年至 113 年健康檢查結果如表二。在 113 年度過重及肥胖的比率為 42.9%，其他項目異常比率依序為膽固醇佔 26.2%、三酸甘油酯佔 21.5%、血糖異常佔 4.6%；與 112 年度異常比率相比較，膽固醇及三酸甘油酯異常仍為最主要的健康問題。因此本校與當地醫療院所合作辦理「生活型態醫學工作坊」，透過營養、身體活動、壓力管理、恢復睡眠、避免危害物質及正向連結等六大支柱的健康促進方案，提昇教職員工健康自主管理能力。並安排專業營養師及運動教練提供專屬個人化之運動處方及飲食衛教，提昇健康飲食與運動生活技能，促使教職員工建立健康生活型態，藉由改變生活方式作為逆轉疾病的重要方法，避免肥胖及代謝症候群等疾病威脅，改善及維護教職員工健康。

表二： 111~113 年度教職員工健康檢查結果

n：樣本數

學年度 項目		111 (n=60)	112 (n=15)	113 (n=56)
		百分比 (%)	百分比 (%)	百分比 (%)
生化 指標	膽固醇異常	26.6	40.0	48.2
	三酸甘油酯異常	12.5	20.0	30.4
	肝功能異常	2.0	13.3	10.7
	血糖異常	4.6	0.0	4.6
BMI 指標	過輕(BMI<18.5)	4.0	0.0	5.3
	正常($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)	48.0	60.0	51.8
	過重及肥胖($24 \leq \text{BMI} < 27$)	48.0	40.0	42.9

依據 113 年度本校學生意外事故統計資料（表三），傷病類型以「運動傷害」最多（33.2%），其次為「其他傷害」（32.6%）、擦傷（21.8%）、割傷（4.7%）與扭傷（3.6%）。雖與 112 年度相比，部分傷害比例下降，但運動傷害仍為主因，且多發生於課餘球賽等自發性活動中，顯示預防宣導仍須強化。

擦傷與割傷多與交通事故或跌倒有關，因學生常以機車、腳踏車代步，加上課內外活動頻繁，意外風險相對提高。雖大多數事故未危及生命，但仍應透過交通安全教育及急救技能訓練，降低傷害風險。

另根據 113 年「健康生活型態」問卷調查，學生對一般急救處置如燙傷（46.8%）與傷口處理（50.2%）具一定自信，但對暈倒與休克處理僅 9% 表示「非常有把握」，顯示突發事件應變能力仍待加強。

因此，本組作為健康促進與安全教育推動者，應提出具體策略，透過課程、訓練與模擬演練，提升全體師生的急救與安全應變能力，有效降低事故傷害發生率，守護師生的生命與健康。

表三：111~113 年度意外事故統計

年 度 種 類	111 年		112 年		113 年	
	人數	意外(%)	人數	意外(%)	人數	意外(%)
擦傷	806	43.8	401	25.3	400	21.8
蚊蟲咬傷	65	3.5	39	2.5	44	2.4
扭傷	62	3.4	82	5.2	66	3.6
割傷	96	5.2	144	9.1	86	4.7
灼燙傷	49	2.7	53	3.3	29	1.6
運動傷害	299	16.3	636	40.1	609	33.2
其他傷害	463	25.2	233	14.7	598	32.6

肆、問題分析（需求評估）

國立宜蘭大學健康議題 SWOT 分析

議題	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會）	T（威脅）
一、性教育（含愛滋病防治）	1.培訓健康大使，共同推動性教育(含愛滋病防治)相關宣導活動。 2.衛生局於本校設置兩台保險套販賣機，推廣安全性教育觀念。 3.衛保組網頁設置性教育區專屬網頁，整合相關資訊及資源服務傳遞正確性教育資訊。 4.專業的性教育教師及醫護人員組成專業隊伍，定期開設針對不同年級、不同領域的性教育課程，確保教育品質。 5.定期邀請性健康專家、醫療機構代表及志願者等進行講座，提升學生對性健康及愛滋防治的認知與重視。 6.將性教育課程與性別平等教育相結合，提倡尊重與理解多元性別觀念，避免性別偏見與暴力行為的發生。	1.經費有限，限制了宣導活動的規模與覆蓋範圍。 2.學生對於某些性教育課程感到陌生或不願意參與。 3.學生的參與度受課業影響，特別是在期中、期末等時間的活動參與度較低。 4.學生容易受同儕影響，導致無法吸收正確性教育知識。 5.各系所及各處室多利用每周三的共同空堂辦理活動，致使活動參與人員分散。	1.學校可借助鄰近醫療社區資源，強化性教育與愛滋病防治宣導。 2.可以通過多媒體方式（如影片、網站）提高性教育的傳播效果。 3.每年新生及每學期幹部訓練時，可以強化性教育內容的宣導效果。 4.透過衛生股長LINE群傳遞健康訊息。 5.聘請區域教學醫院主任於性教育諮詢門診，擔任健康諮詢顧問。	1.學生受媒體與同儕影響，可能接受錯誤的性教育知識。 2.愛滋病的社會歧視與偏見可能影響學生參與篩檢與宣導活動的意願。 3.不正確的網路資訊可能影響學生的性教育觀念，造成混淆。 4.隨著網路資訊發達，學生獲取性教育知識與資源雖較為便利，但內容未必正確，易產生誤解。

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
二、健康體位 / 體適能	1.定期舉辦健康體位講座與宣導活動，強化學生健康意識與體重管理觀念。 2.學校定期進行健康檢測，幫助學生即時掌握自身健康狀況並調整生活習慣。 3.運動教育中心推出多元課程(如皮拉提斯、階梯有氧)供師生參與。 4.成立運動性社團，安排每週固定時段進行健康運動。 5.體育教師願意共同推動健康活動。 6.設置健走步道與健康樓梯，營造支持健康的校園環境。 7.學校透過活動強化學生對體重管理與體適能的正確認知。 8.體育館全年無休開放，不受天氣限制。 9.校內運動設施齊全，設有各類場地(籃球、網球、排球等)。 10.積極舉辦運動會與競賽，提升學生參與感。 11.提供專業指導協助學生設定並達成個人運動目標。 12.強調運動對身心健康的正面影響，提升學生運動意識。	1.教職員與學生檢查結果顯示高膽固醇與肥胖問題明顯： (1) 教職員中膽固醇異常 48.2%、三酸甘油酯異常 30.4%、過重與肥胖達 42.9%。 (2) 新生中總膽固醇異常 20.1%、尿酸異常 10.3%、肝功能異常 7.6%。 (3) 學生中 BMI ≥ 24 佔 29.9%，BMI<18.5 則佔 18.3%。 2.學生主要健康問題為膽固醇與體重異常。 3.學生日常以「打電腦」為主，占比達 51.7%，長時間靜態生活。 4.學生運動習慣不固定、缺乏長期動力。 5.部分運動場館在高峰期過於擁擠，影響使用體驗。 6.學生對長期運動的認知與意願普遍偏低。	1.校園步道與健康樓梯建設提供日常運動空間。可利用社區醫療資源及營養科專業團隊推動健康體位活動。 2.可結合學醫院與社區醫療資源，進行更專業的健康促進活動。 3.引進社區專業營養與體適能團隊支援健康體位推動。 4.社區體適能教師願意進校授課，拓展課程多樣性。 5.鼓勵學生參加體能挑戰賽，提升運動動機。 6.校內社團運動發展潛力大，能吸引學生共同參與。	1.靜態生活方式成為主流，運動時間下降，肥胖問題惡化。 2.高科技產品使用時間過長，造成學生日常活動量低。 3.網路飲食文化影響，導致學生飲食習慣偏差。 4.體適能普遍下降，影響學生整體健康。 5.學生偏好室內或靜態活動，對戶外運動參與意願低。

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
三、健康飲食	1.學校合作社每天提供3-5家不同業者，販售早、中、晚餐便當，提供多樣化飲食選擇。 2.餐飲部門積極推廣減糖、減鹽、健康飲食的宣導活動。 3.提供多種飲食方案，符合不同飲食需求（如素食、低糖、低鹽等）。 4.設有食品系及食品創意教育暨發展中心，共同推動健康飲食促進活動。 5.定期舉辦健康飲食講座，增加師生健康飲食知識。 6.餐飲衛生管理，由具有相關證照之輔導員擔任管理人員，並積極推動相關宣導活動。	1.本校無專任營養師，對學生飲食管理有一定限制。 2.學生對健康飲食購買意願不佳。 3.學生日常生活飲食不均衡，快餐及零食的消費較高。 4.20.3%的學生每日喝含糖飲料。	1.依「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第4條第1項規定，學校辦理餐飲衛生業務應指定專人擔任督導人員。其第2項第1款規定，督導人員應具資格之一為領有營養師執照者，學校可以據以設置營養師。 2.學校可利用在地農產品，推動營養健康的食材供應。 3.學校與當地餐飲業者合作，設計健康餐點供應，吸引學生參與。	1.學校附近小吃店及含糖飲料店林立，易引誘學生選擇不健康食物。 2.學生缺乏對營養及健康飲食的基本認識，容易受到錯誤飲食觀念影響。 3.學生飲食習慣不均衡，攝取過多的高熱量、高糖分食物。 4.外賣及速食文化的普及，對學校飲食文化產生不利影響。 5.學生愛吃早午餐與速食。

議題	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會）	T（威脅）
四、傳染病防治	1.校園內備有應急物資，並持續補充消毒用品、口罩等防疫用品，以確保充足供應。 2.定期舉辦防疫宣導活動，提升師生的防疫意識與自我防護能力。 3.設立「防疫專區」網頁，提供即時疫情資訊、防疫措施及相關宣導資料。 4.立校園傳染病應變小組，制定防治計畫，定期召開會議，掌握疫情動態，並持續檢討與優化校園防疫政策。 5.校內安排定期健康檢查，確保師生的健康狀況能被即時監測與關注。	1.新興傳染病病毒變異迅速，具高度傳播力，增加防疫難度。 2.校園防疫資源有限，當面對大量人員聚集時，可能難以全面應對。	1.善用網路平台，開展線上防疫培訓，提高師生的防疫知識與應變能力。 2.與社區醫療機構建立合作關係，提供定期健康檢查及疫苗接種服務。 3.加強與當地衛生單位的合作，確保即時掌握疫情資訊，並共同建構「校園防疫安全網」。 4.結合當地醫療資源，提供傳染病防治諮詢與治療支援服務。	1.網路平台傳遞的防疫資訊可能存在誤差，可能影響學生的防疫行為。 2.由於校園屬於開放式環境，外來人員的進出可能增加防疫管理的難度。 3.師生來自全台各縣市，跨區移動頻繁，提升感染風險與疫情控制的挑戰。 4.學生與家長的防疫認知差異，可能造成防疫措施難以有效執行。

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
五、菸害防制	1.校園內設置禁菸標示與監測機制，提高校內禁菸意識。 2.與衛生局合作，提供免費的禁菸方案與建議。 3.定期舉辦禁菸講座及菸害防治活動以提高師生禁菸動機。 4.本校為無菸校園，訂有「菸害防制實施要點」，由校內各單位跨處室合作，共同推動校園菸害防制工作。 5.本校於健康中心開設戒菸諮詢門診，提供專業諮詢及服務。 6.衛生保健組有一群具有熱忱的健康大使志工，共同推動無菸校園。	1.電子菸及加熱菸逐漸流行導致難以有效進行控管。 2.禁菸區域管理不易，部分學生仍會隱藏行為在隱蔽處吸菸。 3.學生課業壓力大，常以吸菸來紓解壓力。 4.大學生易受同學吸菸影響而吸菸。	1.學生自治組織可參與菸害防制活動，提高同儕影響力，鼓勵戒菸。 2.運用社群媒體平台推廣無菸文化，強化無菸校園形象。 3.提供運動或其他健康活動，讓學生以更健康的方式紓壓。 4.與校內餐飲業者合作，推動「無菸友善店家」，提供更健康的飲食環境。 5.宜蘭縣縣政府衛生局重視「菸害防制」議題，願意協助本校推動「無菸校園」。 6.衛生單位及社區醫療資源願意提供戒菸轉介及諮詢服務。	1.新型菸品包裝精美、氣味多樣，吸引青少年嘗試，難以察覺與管控。 2.學生容易透過網路接觸到菸品廣告、KOL 推廣等間接影響，甚至在網路購買菸品。 3.若家中成員或朋友有吸菸習慣，學生易受到影響而模仿或嘗試吸菸。 4.教師與行政人員已負擔過重，難以長期推動相關衛教與追蹤管理。 5.認為吸菸是「個人選擇」或缺乏長期健康風險意識，降低政策接受度與參與意願。 6.社群媒體與網紅推廣吸菸文化，影響年輕人對吸菸的看法。 7.學生可能對戒菸服務的效果存疑，降低參與度。

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
六、急救安全教育	1.校園內設置 AED 並標示明確位置，方便緊急狀況使用。 2.校方與醫院合作推動 CPR、AED 訓練，提升學生應急能力。 3.校內運動場館設有急救箱與簡易急救指引，提高即時應變能力。 4.衛生保健組共有 2 位護理師，2 位兼任校醫駐診，校醫服務時間每星期共 6 小時。 5.體育課教師與校內運動社團皆受過基本急救訓練，可在運動時提供第一時間協助。 6.定期舉辦初級與高級急救教育訓練及學生教練培訓活動。 7.訓練急救志工，支援校內各項活動。	1.學生缺乏急救實作經驗，臨場應變能力較弱。 2.學生對 AED (自動體外心臟去顫器) 設備操作熟悉度不足。 3.本校學生對急救技能的把握程度如下，扭傷處理「非常有把握」佔 20.5%、燙傷處理佔「非常有把握」46.8%、傷口處理「非常有把握」佔 50.2%、暈倒休克處理「非常有把握」佔 9.0%、「知道」心肺復甦 (CPR) 術處理流程佔 87.0%。	1.衛生單位提供 CPR、AED (自動體外心臟去顫器) 等免費急救培訓機會。 2.學生社團 (如急救社) 可進一步推動校園急救教育，提升急救意識。 3.與當地醫院合作舉辦急救技能競賽，提高學生學習興趣。 4.縣內各級學校主動尋求本校急防護社支援教導急救課程。 5.學生嚴重外傷轉診就醫至大醫院，距離約 5~10 分鐘車程。	1.校園活動多，群聚時發生突發健康事件的風險增加。 2.學生運動習慣增加，但防護意識不足，意外受傷率提升。 3.學生夜間活動增加，意外發生時救援時間可能受限。 4.公共交通設施不足，學生需自備交通工具。 5.學生生活以機車、腳踏車為主要交通工具。

伍、成果指標

年度	目標
114 學年 「活力 99，健 康久 久」	1.強化性教育（含愛滋病防治）知能：辦理性教育講座、匿名諮詢平台，提升師生對性教育（含愛滋病防治）的正確認知與態度，促使80%以上參與者在活動後具備正確性教育知識與健康態度。 2.推動健康體重管理：推動健康體重管理營隊、體適能檢測、專業營養諮詢、身體組成分析、運動處方班，透過體重管理活動，促使過重與肥胖參與者平均體重下降1公斤、體脂肪率降低1%；體重過輕者平均體重增加0.5至1公斤，以預防新陳代謝症候群及相關疾病。 3.加強菸害防制教育：提升師生對菸害防制之認識與態度，目標為80%以上參與者具備正確的知識與防制意識。 4.推動健康飲食知能：提升師生正確健康飲食知識達80%以上，並落實每日「健康五蔬果」之飲食行為。 5.實施急救安全教育：辦理急救訓練課程，協助師生取得急救員證照，並使證照通過率達80%，以強化應變能力並降低校園意外事故發生率。 6.增進傳染病防治知能：提升師生防疫知識與防範能力，使其相關知能提升至80%以上，有效預防校園傳染病的擴散。
115 學年 持續深 化健康 行動	1.深化性教育推廣：強化師資培訓、推動「性健康種子教師」制度、設計線上學習課程與回饋機制，並延續性教育推動成效，促使85%以上師生具備正確性知識與態度，進一步強化防護觀念。 2.持續推動體重管理：以強化身體健康，增加追蹤服務、健身打卡挑戰賽、結合智慧穿戴設備記錄與回饋，提升體重管理成效，促使過重與肥胖參與者平均體重下降1.2公斤、體脂肪率持續減少1%；體重過輕者維持平均增加0.5至1公斤。 3.降低吸菸人口比例：追蹤吸菸行為變化、戒菸門診強化跟進、運用學生社群進行同儕倡導，使校內教職員工生吸菸比例有效下降至少0.5%。 4.落實蔬果健康飲食行為：食育課程納入通識或社團、辦理蔬果市集週、強化蔬果飲食習慣，蔬果攝取行為落實，健康蔬果餐盒參與率達85%以上。 5.提升急救應變能力：模擬演練進階化（含多人意外、公共場所急救應變）、與消防局合作辦理實境演練，建立「CPR教學助理」制度，持續辦理急救教育與訓練，使急救員證照通過率提升至85%，進一步降低校園意外風險。 6.強化傳染病防疫知識：疫情期間啟動即時通報與衛教機制，精進防疫宣導，使師生防疫知能提升至85%以上，有效預防傳染病在校園內擴散。

陸、計畫策略與實施方法

依據「健康促進學校」六大範疇，包括「學校衛生政策」、「健康教育課程及活動」、「健康服務」、「學校物質環境」、「學校社會環境」及「社區關係」，進行整體規劃與具體執行。

一、114-115 學年度健康主題「活力 99，健康久久」：積為強化學生健康識能並提升健康行為實踐率，結合數位科技與多元宣教策略，打造全方位、可持續之健康促進模式；建構具支持性的校園健康環境，增進學生整體身心健康。

（一）學校衛生政策：

- 1.召開學校衛生委員會議，組成健康促進工作團隊，擬訂健康促進學校計畫及推動策略。
- 2.訂定學校衛生工作計畫。

（二）健康教育課程及活動：結合校內資源（如教務處數位學習中心、無人機研發中心、學生諮商中心）及外部機構（如醫療衛生單位、學生社團、志工團隊），共同設計多元的健康教育課程與活動，涵蓋性教育（含愛滋病防治）、健康飲食、體重管理、菸害防治等議題。透過數位平台與 LINE 群組等方式，提升師生參與意願，培養健康生活習慣，並增強健康管理能力，創造健康校園環境。

1.推動性教育（含愛滋病防治）內容包含：

- （1）推動「一起飛翔-用愛戰勝一切困難」系列活動：健康親密關係與愛滋防治宣導、愛滋病匿名篩檢、世界愛滋病日宣導、與愛同行健走等活動。
- （2）性別平等教育系列活動：強化性教育與健康人際關係教育、性別平等與自我認識、健康親密關係與自我保護、自我與他人之性別差異及尊重他人等。
- （3）情感教育系列活動：辦理認識校園性騷擾、親密關係探索與經營、分手調適、增強學生自我覺察與照顧能力、提升性別平等意識，促進學生對於多元族群的關注、理解與尊重等主題講座。

2.推動健康飲食、健康體位內容包含：

- （1）「挑戰你的極限！增肌燃脂決戰 84 天」：特聘專業醫師、營養師、運動教練、專屬重訓學生教練，個人化飲食、運動課程及專屬輔

導身、心、靈性計畫；搭配 e 化健康體位管理等措施，強化師生健康體位管理技能，使其擁有良好健康體位，擺脫肥胖與疾病威脅。

- (2) 「科學減脂 x 聰明飲食:掌握健康體重的關鍵」：透過健康餐盒與健康飲食活動，幫助參加者重新檢視自身飲食行為，辨識低纖、高油、高糖的飲食陷阱。鼓勵選擇高纖營養均衡的飲食搭配運動，透過實作課程之體驗與感受，提升參與者的健康意識，達到「減脂享瘦、營養滿分」的目標。
- (3) 「聰明運動!燃脂與增肌的黃金平衡」：結合運動科學與營養知識，量身設計適合學員的健康體位管理課程。透過專業教練與醫師指導，協助學員建立燃脂與增肌並行的運動模式，提升肌肉量與身體機能，培養長期健康管理的能力。
- (4) 食農教育課程納入通識課程內、辦理蔬果市集週，舉辦健康飲食宣導活動，向學生傳授健康烹煮技巧及如何選擇健康的外食，讓學生在日常生活中能夠實踐健康飲食習慣。
- (5) 運動教育中心，開設各類體適能課程和活動，如瑜珈、健康有氧運動、體適能等運動課程，另規定大學生畢業門檻，男生需在九分鐘內，女生需在十一分三十秒內完成一千六百公尺跑步，未達及格標準者，須於畢業前補測通過或加修一門體育選修課程(不得計入畢業學分)，旨在幫助師生養成規律運動的習慣，提升身體健康。

3.推動菸害防制內容包含：

- (1) 推動「別讓菸霧掩藏 生命的光芒」系列活動：由健康大使演出的公益歌曲，藉由音樂傳達無菸健康生活的重要性。
- (2) 推動「無菸一身輕」系列活動：菸害健康講座、活力健走、精彩你我、無菸闖關遊戲（有獎徵答）、一氧化碳檢測、拒菸有氧運動、無菸校園宣導等活動，提昇師生之菸害防制知能。

4.推動急救安全教育訓練內容包含：

- (1) 推動初級與高級急救員訓練、教職員工 CPR+AED 訓練、急救訓練營、學生急救教練培訓等活動。
- (2) 帶領學生急救教練前往偏鄉與特殊機關推動急救歡樂學習營，提昇校園及社區緊急救護能力。

- 5.推動防疫相關活動內容包含：經由相關講座、宣導、闖關遊戲等，增進師生對傳染病之認識，進而保護自己與他人，降低及減少感染疾病風險，避免校園傳染病發生。

（三）健康服務：

- 1.擴辦理教職員工生健康檢查與追蹤複檢活動，瞭解師生健康問題。
- 2.開設性教育（含愛滋病防治）諮詢門診，由專業醫師提供健康諮詢與轉介服務。
- 3.開設戒菸諮詢門診，針對一氧化碳檢測數值高的師生由專業醫師提供戒菸諮詢與轉介服務。
- 4.提供戒菸輔導與減重計劃，設立支持小組，並提供專業建議及資源，幫助有需求的師生達到戒菸或減重的目標，改善生活品質。
- 5.加強校園巡查，規勸及糾舉吸菸學生。
- 6.定期為師生提供健康篩檢服務，包括血壓、血糖、膽固醇等常規檢查，早期發現潛在健康問題並提供必要的預防建議，幫助師生維護長期健康。
- 7.視需要進行傳染病防治疫調、篩檢、健康監測、追蹤輔導、管理及疫苗接種等活動。

（四）物質環境：

- 1.打造無菸校園環境：在校園各處張貼「全面禁止吸菸」標語、旗幟及布條，營造無菸、健康的校園氛圍，提升師生健康意識。
- 2.優化綠化與休憩空間：加強校園綠化設計，增設綠植、花園與座椅，提供舒適放鬆的休憩空間，有助於減輕壓力、促進心理健康與空氣品質改善。
- 3.完善無障礙設施：設置無障礙通道、電梯、升降平台及無障礙廁所等，保障身心障礙師生的行動便利，強化校園的公平與包容性。
- 4.興建多功能運動設施：規劃包括健身房、操場、籃球場、羽毛球場等多元運動場地，鼓勵師生培養規律運動習慣，提升身心健康。
- 5.維護清潔與衛生環境：加強教室與宿舍的日常清潔與消毒工作，特別在流感季或疫情期間，提升公共區域清潔頻率，有效預防疾病傳播。
- 6.強化緊急醫療設施：增設自動體外心臟電擊去顫器（AED），提升校園應對突發健康事件的能力。

- 7.建置校園安全防護系統：配置滅火器、急救包、緊急撤離指示等安全設施，並設立足夠的警示標誌，定期實施應變演練，提升師生應變能力。
 - 8.設置性別友善與育嬰設施：設立溫馨哺乳室及性別友善廁所，尊重與支持多元需求，打造安全、友善的校園環境。
 - 9.確保餐飲衛生與健康飲食：由營養師定期督導校內餐飲衛生，針對合作社便當與餐廳食品進行檢測，打造健康、安全的飲食環境。
- (五) 社會環境與社區關係：為打造健康、友善與永續發展之校園與社區環境，本校將從內部支持系統建構、外部資源串聯與社區參與推廣三面向著手，推動以下具體行動：
- 1.心理輔導支持機制：學生諮商組，提供師生專業心理諮商、團體輔導與情緒支持服務。並定期舉辦心理健康講座與壓力管理工作坊，增進心理健康意識，協助師生面對學業、人際與生活壓力，提升整體心理韌性。
 - 2.強化反霸凌政策與多元尊重文化：環境保護暨職業安全衛生中心與生活輔導與軍訓組，推動校園反霸凌政策，設立匿名申訴管道與信箱，建立透明的通報與輔導流程。搭配反霸凌宣導、性別平等及多元文化教育，促進學生的社會情緒學習，營造尊重與包容的校園氛圍。
 - 3.推動學生社會責任與志工參與：課外活動組，鼓勵學生參與志工服務、公共事務與社會倡議，特別在健康教育、環境永續與弱勢關懷等領域。透過服務學習課程與領導力培訓，提升學生社會責任感與公民素養。
 - 4.深化社區健康服務與公益行動：衛保組，組織學生志工深入社區及鄰近學校，舉辦「愛傳承～生命拯救者」等主題活動，如急救小學營、CPR與AED體驗課程、電流急急棒競賽等，擴大健康教育影響力，提升地區青少年健康意識。建立跨單位合作夥伴關係：與地方衛生機關、醫療院所、社福機構及鄰近學校發展策略夥伴關係，整合人力與資源，共同規劃與推動健康促進計畫，建構校園與社區健康聯防網絡。
 - 5.建立跨單位合作夥伴關係：與地方衛生局/所、醫療院所、社福單位及鄰近學校建立策略聯盟，整合人力與資源，推動共同行動計畫，打造校園與社區間的健康促進聯防體系。
 - 6.推動社區互動與資源共享機制：利用校慶活動，邀請鄰近醫療院所與社區居民進入校園參加各類健康促進活動，分享學校的資源與知識。

柒、預定進度

年度	執行項目		預定執行月份											
	規劃 要項	推動內容	115 年 1 月～115 年 12 月											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
115 年	健康 促進 相關 組織 運作	設立健康促進校園專責小組	●	●							●	●		
		召開學校衛生委員會				●							●	
		成立健康促進計畫工作小組						●						●
		健康志工促進團運作	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	課程 實施 方案	推動性教育（含愛滋病防治）	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動健康飲食、健康體位內容	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動菸害防制內容	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動急救安全教育訓練內容	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動防疫相關活動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		體適能教育課程	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	延伸 活動	認識常見傳染病					●						●	
		拒絕菸害、遠離愛滋 宣導活動			●	●	●				●	●	●	●
		別讓菸霧掩藏生命的光芒	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		活力 99，健康久久園遊會				●	●							
		愛滋防治宣導與遊行					●							
		戒菸諮詢		●	●	●	●				●	●	●	●
		愛滋病防治醫師諮詢	●		●	●	●	●			●	●	●	●

年度	執行項目		預定執行月份											
	推動內容		115 年 1 月～115 年 12 月											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
115 年	延伸活動	挑戰你的極限！增肌燃脂決戰 84 天		●	●	●	●	●			●	●	●	
		健康體位-瑜珈提斯運動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		健康體位-有氧運動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		核心肌群訓練				●								
		懸吊式訓練					●							
		健康生活型態醫師諮詢				●	●							
		營養攝取與減脂飲食	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		代謝症候群飲食防治與增肌低卡飲食實作			●	●								
		減重與健康飲食諮詢			●	●	●	●						
		個人化調整與突破					●	●						
		愛傳承～生命拯救者		●					●	●				
		急救小學營	●					●	●	●				
		BLS 教育訓練					●							
		健康每一天-從愛牙開始			●	●								
		捐啦!哪次不捐	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		守護自己、遠離愛滋	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		預立醫療與器官捐贈					●							

年度	執行項目		預定執行月份											
	規劃 要項	推動內容	116 年 1 月～116 年 12 月											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
116 年	健康 促進 相關 組織 運作	設立健康促進校園專責小組	●	●							●			
		召開學校衛生委員會				●							●	
		成立健康促進計畫工作小組						●						●
		健康志工促進團運作	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	課程 實施 方案	推動性教育（含愛滋病防治）	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動健康飲食、健康體位內容	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動菸害防制內容	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動急救安全教育訓練內容	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		推動防疫相關活動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		體適能教育課程	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	延伸 活動	認識常見傳染病					●						●	
		拒絕菸害、遠離愛滋 宣導活動			●	●	●				●	●	●	●
		別讓菸霧掩藏生命的光芒	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		活力 99，健康久久園遊會					●							
		愛滋防治宣導與遊行					●							
		戒菸諮詢			●	●	●				●	●	●	●
		愛滋病防治醫師諮詢	●		●	●	●	●			●	●	●	●

年度	執行項目		預定執行月份											
	規劃 要項	推動內容	115 年 1 月～115 年 12 月											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
116 年		挑戰你的極限！增肌燃脂決戰 84 天			●	●	●	●			●	●	●	
		健康體位-瑜珈提斯運動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		健康體位-有氧運動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		核心肌群訓練				●								
		懸吊式訓練					●							
		健康生活型態醫師諮詢				●	●							
		營養攝取與減脂飲食	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		代謝症候群飲食防治與增肌低卡飲食實作	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		減重與健康飲食諮詢			●	●	●	●						
		個人化調整與突破					●	●						
		愛傳承～生命拯救者		●					●	●				
		急救小學營	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		BLS 教育訓練					●							
		健康每一天-從愛牙開始					●	●	●				●	
		捐啦!哪次不捐	●				●	●						●
		守護自己、遠離愛滋	●		●	●	●	●			●	●	●	●
		預立醫療與器官捐贈					●	●						

115 年度教育部補(捐)助計畫項目經費

申請表

表 4

教育部補(捐)助計畫項目經費表(115 年)

申請單位：國立宜蘭大學		計畫名稱：活力 99，健康久久		
計畫期程：115 年 1 月 1 日至 115 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：255,000 元，向本部申請補(捐)助金額：200,000 元，自籌款：55,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助：■無□有				
補(捐)助項目	申請金額 (學校填列 -含自籌款) (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	255,000			1.訂有固定標準給付對象之費用，包含：(請依實際編列情形增刪)講座鐘點費、出席費、臨時工作人員/工讀費等。 2.國內交通費依國內出差旅費報支要點核實報支。 3.其他計畫所需費用，包含：印刷費、膳費、材料費、全民健康保險補充保費、臨時人員勞健保及勞工退休金、宣導品、活動優勝學生獎勵(禮券)、(獎品)、活動材料費、場地佈置費、雜支等。 4.業務費項目之自籌款總計 55,000 元。
合 計	255,000			
補(捐)助方式： ☐ 全額補(捐)助 ☒ 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 ☐ 是 ☒ 否 【補(捐)助比率 %】 地方政府經費辦理方式： ☐ 納入預算 ☐ 代收代付			餘款繳回方式： ☐ 繳回 ☐ 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理 彈性經費額度： ☒ 無彈性經費 ☐ 計畫金額 2%，計_____元(上限為 2 萬 5,000 元)	

教育部補（捐）助計畫項目經費表（115年度）

申請單位：國立宜蘭大學	計畫名稱：活力 99，健康久久
計畫期程： <u>115</u> 年 1 月 1 日至 <u>115</u> 年 12 月 31 日	
計畫經費總額：255,000 元，向本部申請補(捐)助金額：200,000 元，自籌款：55,000 元	
備註： 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關（教育部）名稱，並不得以置入性行銷方式進行。	

115 年度計畫申請經費明細：

經費項目		計畫經費明細			
		單價（元）	數量	總價(元)	說明 (請簡述用途；欄位內文字勿刪)
業務費	講座鐘點費	2,000	30 小時	60,000	講座及演講活動講師鐘點費，依「講座鐘點費支給表」規定辦理。
	臨時工作人員/工讀費	190	200 小時	38,000	執行計畫臨時人員之薪資，依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。
	國內交通費	1,500	4 人次	6,000	講師交通補助費，依國內出差旅費報支要點核實報支。
	印刷費	200	50 份	10,000	活動 T 恤、衛教文宣、成果冊印製、大圖輸出。
	膳費	80	300 人次	24,000	活動對象及工作人員餐費，午、晚餐每餐單價須於 100 元範圍內供應。
	宣導品	100	250 份	25,000	依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」及預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理。(學校自籌款)
	全民健康保險補充保費			2,068	講座鐘點費、臨時工作人員/工讀費之全民健康保險補充保費。(【60,000 元+38,000 元】×2.11%=2,068 元)
	材料費	5,000	4 場次	20,000	辦理活動所需材料費用(學校自籌款)
	場地布置	5,000	2 場次	10,000	活動現場布置(學校自籌款)
	禮券	21,000	1 場次	21,000	健康體位管理活動優勝者獎勵(受獎對象限學生)
	獎品	100	220 人次	22,000	闖關、有獎徵答及摸彩活動獎品(受獎對象限學生)
	雜支			16,932	凡前項費用未列之辦公事物費用屬之。如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。
合 計				255,000	

116 年度教育部補(捐)助計畫項目經費

申請表

表 4

教育部補(捐)助計畫項目經費表(116 年度)

申請單位：國立宜蘭大學		計畫名稱：持續深化健康行動		
計畫期限：116 年 1 月 1 日至 116 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：255,000 元，向本部申請補(捐)助金額：200,000 元，自籌款：55,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助：■無□有				
補(捐)助項目	申請金額 (學校填列 -含自籌款) (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	255,000			1.訂有固定標準給付對象之費用，包含：(請依實際編列情形增刪)講座鐘點費、出席費、臨時工作人員/工讀費等。 2.國內交通費依國內出差旅費報支要點核實報支。 3.其他計畫所需費用，包含：印刷費、膳費、材料費、全民健康保險補充保費、臨時人員勞健保及勞工退休金、宣導品、活動優勝學生獎勵(禮券)、(獎品)、活動材料費、場地佈置費、雜支等。 4.業務費項目之自籌款總計 55,000 元。
合 計	255,000			
補(捐)助方式： ☐ 全額補(捐)助 ☒ 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 ☐ 是 ☒ 否 【補(捐)助比率 %】 地方政府經費辦理方式： ☐ 納入預算 ☐ 代收代付			餘款繳回方式： ☐ 繳回 ☐ 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理 彈性經費額度： ☒ 無彈性經費 ☐ 計畫金額 2%，計_____元(上限為 2 萬 5,000 元)	

教育部補（捐）助計畫項目經費表（116年）

申請單位：國立宜蘭大學	計畫名稱：持續深化健康行動
計畫期限： <u>116</u> 年1月1日至 <u>116</u> 年12月31日	
計畫經費總額：255,000 元，向本部申請補(捐)助金額：200,000 元，自籌款：55,000 元	
備註： 九、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 十、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 十一、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 十二、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 十三、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 十四、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。 十五、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 十六、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關（教育部）名稱，並不得以置入性行銷方式進行。	

116 年度計畫申請經費明細：

經費項目		計畫經費明細			
		單價（元）	數量	總價(元)	說明 (請簡述用途；欄位內文字勿刪)
業務費	講座鐘點費	2,000	30 小時	60,000	講座及演講活動講師鐘點費，依「講座鐘點費支給表」規定辦理。
	臨時工作人員/工讀費	190	200 小時	38,000	執行計畫臨時人員之薪資，依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。
	國內交通費	1,500	4 人次	6,000	講師交通補助費，依國內出差旅費報支要點核實報支。
	印刷費	200	50 份	10,000	活動 T 恤、衛教文宣、成果冊印製、大圖輸出。
	膳費	80	300 人次	24,000	活動對象及工作人員餐費，午、晚餐每餐單價須於 100 元範圍內供應。
	宣導品	100	250 份	25,000	依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」及預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理。(學校自籌款)
	全民健康保險補充保費			2,068	講座鐘點費、臨時工作人員/工讀費之全民健康保險補充保費。(【60,000 元+38,000 元】×2.11%=2,068 元)
	材料費	5,000	4 場次	20,000	辦理活動所需材料費用(學校自籌款)
	場地布置	5,000	2 場次	10,000	活動現場布置(學校自籌款)
	禮券	21,000	1 場次	21,000	健康體位管理活動優勝者獎勵(受獎對象限學生)
	獎品	100	220 人次	22,000	闖關、有獎徵答及摸彩活動獎品(受獎對象限學生)
	雜支			16,932	凡前項費用未列之辦公事物費用屬之。如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。
合 計				255,000	